

MYÉLOME CANADA
MISSION : MAÎTRISER LE MYÉLOME

OUTIL DE PRÉPARATION À UN RENDEZ-VOUS DE

SOINS VIRTUELS

Spécialement conçu pour les Canadiens atteints d'un myélome multiple, *cet outil vous aidera à tirer pleinement parti des services de soins virtuels. Les pages suivantes peuvent être remplies sur votre ordinateur, imprimées et remplies sur papier, et modifiées en fonction de vos besoins.*

Nous vous encourageons à utiliser cet outil avec le Guide pour un rendez-vous de soins virtuels, disponible au www.myelome.ca.

Étape 1 : Prendre rendez-vous

Les soins en personne et les soins virtuels présentent chacun leurs avantages et leurs inconvénients. Si on vous donne le choix entre un rendez-vous en personne ou à distance (virtuellement par vidéo ou par téléphone), il est important que vous choisissiez l'option qui *répond le mieux à vos besoins.*

Posez-vous les questions suivantes pour déterminer l'option qui vous convient le mieux.

RENDEZ-VOUS EN PERSONNE OU VIRTUEL?

1. Quelle est la raison du rendez-vous?
2. Qu'est-ce que j'espère obtenir de ce rendez-vous – quel est l'objectif ?
3. S'agit-il d'un rendez-vous de routine (p. ex., un bilan de santé) ou pour un problème grave?
4. Combien de temps devrait durer le rendez-vous?
5. Croyez-vous que le médecin ait besoin de voir ou de palper quelque chose?
6. Vous sentez-vous à l'aise et en sécurité de vous rendre au bureau de votre médecin?
   - Les risques de contracter un virus ou une infection sont-ils élevés?
   - Le déplacement pourrait-il aggraver vos symptômes (p. ex. douleur, inflammation, etc.)?
7. Est-il relativement facile pour vous de vous rendre à votre rendez-vous?



INFORMATIONS SUR LE RENDEZ-VOUS VIRTUEL

Notez les informations de votre rendez-vous, notamment le type d'appareil ou de logiciel requis. Si vous n'êtes pas familier avec l'appareil ou le logiciel, *faites-en l'essai à l'avance.*

#	Date	Heure	Appareil ou logiciel requis*	Mise à l'essai?
1				
2				
3				
4				

*p. ex., Zoom et ordinateur portable ou téléphone, etc.

Étape 2 : Se préparer avant un rendez-vous virtuel

LISTE DE CONTRÔLE AVANT LE RENDEZ-VOUS

Avez-vous à portée de main tout ce dont vous aurez besoin pour le rendez-vous? (Cochez les cases pertinentes; vous pouvez ajouter des éléments au besoin.)

- ☐ La pile de l'appareil est complètement chargée, ou vous avez un chargeur à portée de main
- ☐ Vous avez ce qu'il vous faut pour prendre des notes pendant l'appel (cahier, crayon, tablette, etc.)
- ☐ Tout résultat de test ou d'analyse de sang
- ☐ Le numéro de votre carte d'assurance-maladie (carte Santé de l'Ontario, carte de la RAMQ, etc.)
- ☐ Le numéro de carte de votre centre de cancérologie ou de l'hôpital où vous êtes traités
- ☐ La liste des questions à poser ou des sujets à aborder avec votre professionnel de la santé
- ☐ La liste des médicaments et des suppléments naturels que vous prenez (et leurs principes actifs)
- ☐ La liste des numéros d'ordonnance de vos médicaments et des pharmacies/hôpitaux qui les fournissent (avec numéros de téléphone et de **télécopieur**)
- ☐ Votre poids actuel
- ☐ **Le nom complet et les coordonnées des professionnels de la santé** qui s'occupent de vous (téléphone, **télécopieur** et adresse)



QUESTIONS À POSER AUX PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

#	Les questions que je veux poser	Les réponses
1		
2		
3		
4		



Étape 3 : Pendant le rendez-vous de soins virtuels

Consultez le Guide pour un rendez-vous de soins virtuels pour des conseils qui vous permettront de tirer pleinement parti de vos rendez-vous de soins virtuels, et **prenez des notes pendant l'appel.**

NOTES PENDANT LE RENDEZ-VOUS :

Date **Nom du professionnel de la santé**

Notes :

Date **Nom du professionnel de la santé**

Notes :

Date **Nom du professionnel de la santé**

Notes :

Date **Nom du professionnel de la santé**

Notes :



Étape 4 : Suivi après le rendez-vous de soins virtuels

Notez tous les termes et concepts nouveaux sur lesquels vous souhaitez obtenir plus d'informations.

- Lorsque vous aurez le temps, effectuez **des recherches** sur ces termes et concepts (en ligne, à la bibliothèque, ou auprès de votre groupe de soutien).
- Enfin, notez les sources d'où proviennent les informations obtenues, **surtout si vous souhaitez approfondir le sujet avec votre médecin.**

Termes ou concepts	Ce que j'ai appris	Source de l'information



Autre chose?

- ☐ Remplir ou renouveler une ordonnance
- ☐ Prendre rendez-vous avec un autre professionnel de la santé
- ☐ Inscrire à l'agenda la date du prochain rendez-vous
- ☐ Autre

Myélome Canada produit et met à disposition une multitude d'informations sur le myélome, ses traitements, les essais cliniques, le remboursement des médicaments, et plus encore. Vous pouvez commencer votre recherche d'informations sur notre site Web au **www.myelome.ca**!

MYÉLOME CANADA
MISSION : MAÎTRISER LE MYÉLOME